



Elżbieta Stawecka

Profilaktyka narkomanii w szkole

Materiał dla dyrektorów szkół i placówek
oraz nauczycieli

Warszawa 2015

Opracowanie merytoryczne: **Elżbieta Stawecka**

Redakcja: **Elżbieta Gorazińska**

Projekt graficzny: **Studio Kreatywne Małgorzaty Barskiej**

Redakcja techniczna i skład: **Marcin Grzelak**

© Copyright by Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2015

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

[Strona internetowa Ośrodka Rozwoju Edukacji](#)

Wstęp

Okres adolescencji to czas, kiedy w życiu młodego człowieka zaczynają zachodzić zmiany zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Właśnie wtedy młodzi ludzie często podejmują decyzje pod wpływem chwili i emocji – na przykład sięgają po substancje psychoaktywne. Zachowują się ryzykownie, a to pociąga za sobą negatywne konsekwencje. Dlatego tak ważne jest, aby młodzież przyswoiła takie umiejętności psychospołeczne, które prowadzą do ograniczenia podejmowanego przez nią ryzyka.

Pamiętajmy, że profilaktyka narkomanii jest jednym z zadań szkoły, przyczyniających się do zwiększenia bezpieczeństwa uczniów. Większość szkół podejmuje działania zmniejszające ryzyko używania narkotyków. Niestety, nie we wszystkich placówkach prowadzone działania są efektywne. Świadczą o tym wnioski Najwyższej Izby Kontroli (NIK), zawarte w raporcie „Informacja o wynikach kontroli profilaktyki narkomanii w szkołach”.

W opinii NIK szkolna profilaktyka narkomanii jest mało skuteczna. Powodem takiej sytuacji jest niedocenianie wagi problemu przez dyrektorów szkół oraz brak odpowiedniej diagnozy.

Dyrektorzy kontrolowanych placówek nie zapewnili nauczycielom, pedagogom i psychologom szkolnym szkoleń z tego tematu, a brak specjalistycznego przygotowania kadry pedagogicznej do przeciwdziałania narkomanii w szkołach utrudniał skuteczną realizację działań profilaktycznych. Mimo prowadzenia przez wszystkie szkoły w okresie objętym kontrolą zajęć z profilaktyki narkomanii, jakość tych działań była na niskim poziomie.

Ich realizacja ograniczała się do poruszania przez nauczycieli w trakcie zajęć dydaktycznych i godzin wychowawczych zagadnień dotyczących narkomanii, prezentowania filmów i spektakli profilaktycznych czy organizowania konkursów plastycznych i literackich.

W opinii NIK są to działania o niepotwierdzonej lub niskiej skuteczności. NIK zwróciła także uwagę, że szkoły nie realizują rekomendowanych programów profilaktycznych. Przyczyną niesięgania przez szkoły po te sprawdzone działania była głównie niewiedza dyrektorów na temat funkcjonowania „Banku programów rekomendowanych”, systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia.

Więcej informacji o wynikach kontroli NIK można znaleźć w dokumencie „[Informacje o wynikach kontroli profilaktyki narkomanii w szkołach](#)”.

Ze względu na społeczne znaczenie problemu i konieczność wspierania szkół w prowadzeniu działań profilaktycznych Ośrodek Rozwoju Edukacji przygotował informację na temat skutecznych programów profilaktycznych oraz materiały edukacyjne, które prezentują wyniki badań dotyczących zjawiska używania przez młodzież narkotyków.

W materiałach znajdują się także informacje o dostępnych, bezpłatnych zasobach, z których szkoły mogą korzystać przy planowaniu i realizacji działań z zakresu profilaktyki narkomanii.

Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież

Z danych zamieszczonych w ogólnopolskim raporcie Fundacji CBOS „Młodzież 2013”, dotyczących używania substancji psychoaktywnych, wynika, że 18% uczniów w ciągu ostatniego roku poprzedzającego badanie użyło jakiegokolwiek narkotyku.

Wskaźnik ten zwiększył się w porównaniu z rokiem 2008 o 3%. Głównymi substancjami, po które sięgała młodzież, była marihuana i haszysz, do użycia których przynajmniej raz w życiu przyznało się 40% uczniów.

Wyniki badań ESPAD z 2011 roku ujawniają, że przynajmniej raz w ciągu całego życia marihuany oraz haszyszu użyło 24,3% uczniów gimnazjów oraz 37% uczniów szkół ponadgimnazjalnych.

Do zażycia kiedykolwiek w życiu nowych narkotyków, tzw. dopalaczy, zgodnie z danym zawartymi raporcie „Młodzież 2013” przyznało się 5,2% młodzieży, natomiast w badaniu ESPAD 2011 było to 10,5% uczniów gimnazjów oraz 15,8% uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych.

Poważnym problemem stanowi używanie przez młodzież leków nasennych oraz uspokajających, bez przepisu lekarza, w celach pozamedycznych. Szacuje się, że ponad 20% dziewcząt i ponad 10% chłopców używało tego rodzaju leków w celu odurzenia się.

Badania wśród osób w wieku 16–64 lat wykazały, że 5,5% sięgało po leki uspokajające oraz nasenne dostępne na receptę, natomiast 1% użyło ich w celach pozamedycznych

(„Oszacowanie rozpowszechnienia wybranych uzależnień behawioralnych oraz analiza korelacji pomiędzy występowaniem uzależnień behawioralnych a używaniem substancji psychoaktywnych”, Centrum Badania Opinii Społecznej).

Obserwuje się także wzrost pozamedycznego używania leków zapobiegających kaszlowi, katarowi oraz alergii (zawierających pseudoefedrynę, efedrynę, dekstrometorfan, kodeinę).

Z danych Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii wynika, że w latach 2006–2007 pojawiły się doniesienia ze szpitali i oddziałów toksykologicznych o ostrych zatruciach wśród młodzieży, spowodowanych pozamedycznym użyciem leków. Lekarze oraz terapeuci uzależnień zaznaczyli, że to zjawisko pomimo niewielkiej skali nasila się, w szczególności w związku z łatwym dostępem do informacji, m.in. przez internet.

Szczegółowe raporty na temat używania substancji psychoaktywnych dostępne są w internecie:

- Raport „[Młodzież 2013](#)” Fundacji Centrum Badania Opinii Społecznej CBOS
- Raport „[Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną](#)” który powstał w ramach Europejskiego programu badań ankietowych w szkołach ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs).
- Prezentacja PowerPoint dotycząca wyników badań wśród 15–64 latków 2014/2015 „[Substancje psychoaktywne postawy i zachowania](#)”
- Na stronie Krajowego Biura Do Spraw Narkomanii znajdują się [Informacje na temat zjawiska używania przez młodzież w celach pozamedycznych leków nasennych i uspokajających oraz wyniki badania i rekomendacje](#)

Profilaktyka narkomanii

Profilaktyka, najogólniej mówiąc, ma na celu zapobieganie wystąpieniu niepożądanego zjawiska, a realizowana może być m.in. poprzez programy profilaktyczne adresowane do różnych grup odbiorców, np. uczniów oraz ich rodziców.

Zgodnie ze standardami Światowej Organizacji Zdrowia profilaktyka podzielona jest na 3 poziomy:

- **profilaktyka uniwersalna** – skierowana do całych grup, o niskim poziomie ryzyka, a jej celem jest zmniejszenie lub eliminacja czynników ryzyka sprzyjających np. uzależnieniu;
- **profilaktyka selektywna** – adresowana do jednostek lub grup, które z uwagi na sytuację społeczną, rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są narażone na większe od przeciętnego ryzyko używania narkotyków lub wystąpienia uzależnienia;
- **profilaktyka wskazująca** – skierowana do jednostek lub grup wysokiego ryzyka, które przejawiają pierwsze symptomy np. w związku z używaniem narkotyków.

Więcej informacji na temat profilaktyki narkomanii znajdą Państwo:

- na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji w zakładce [Podstawy Profilaktyki](#);
- w publikacji „[Rekomendacje do realizowania i finansowania gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w 2015 roku](#)”.

Podjęcie działań profilaktycznych powinna rozpoczynać diagnoza. Diagnoza jest niezbędna do wyboru odpowiedniego programu profilaktycznego, odpowiadającego zarówno potrzebom szkoły, jak i uczniów. W tym celu można skorzystać z różnych źródeł pozyskiwania informacji na temat zjawiska upowszechniania się używania substancji psychoaktywnych przez młodzież. Mogą to być między innymi badania ankietowe wśród młodzieży szkolnej, takie jak np.: ESPAD („European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs”), realizowane przez Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Można także skorzystać z innych badań ogólnopolskich, m.in.:

- „Młodzież 2013” Fundacji Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS);
- Badań Instytutu Matki i Dziecka, który zajmuje się międzynarodowymi badaniami nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej („Health Behaviour in School-Aged Children” – HBSC). Badania te mają cykliczny charakter i ukazują najważniejsze trendy w używaniu substancji psychoaktywnych przez młodzież.

Zachęcamy też do zapoznania się z raportami dotyczącymi używania substancji psychoaktywnych przez młodzież, na stronie internetowej ORE w zakładce [Profilaktyka uzależnień](#).

Zadania z zakresu profilaktyki szkolnej mogą być realizowane za pomocą różnych strategii profilaktycznych. Skuteczne i sprawdzone strategie profilaktyczne są jednym z podstawowych elementów profilaktyki uzależnień i mają istotny wpływ na osiągnięcie założonych w programach celów.

Opierają się one na naukowych podstawach i wyjaśniają, dlaczego ludzie sięgają po narkotyki lub podejmują inne ryzykowne zachowania. Istnieje wiele strategii, które są stosowane w profilaktyce narkomanii. Do najbardziej popularnych należą:

- **strategie informacyjne**, których celem jest dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat skutków używania substancji psychoaktywnych. Główną formą przekazu jest wykład, pogadanka lub prezentacja filmu;
- **strategie edukacyjne**, pomagające rozwijać umiejętności psychospołeczne uczniów, takie jak np.: nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, sposoby radzenia sobie ze stresem, asertywność, rozwiązywanie konfliktów. Zajęcia realizowane są głównie metodą warsztatową. Na warsztatach młodzież uczy się właściwej komunikacji, asertywności, radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- **strategie alternatyw** ukazujące różne formy spędzania wolnego czasu, rozwijające zdolności i zainteresowania uczniów. Działania mają na celu stworzenie młodym ludziom alternatywy dla podejmowania zachowań ryzykownych;
- **strategie interwencyjne**, których celem jest pomoc w pokonywaniu trudności oraz wspieranie w sytuacjach kryzysowych. Strategia ta z uwagi na zindywidualizowane podejście realizowana jest na poziomie profilaktyki selektywnej i wskazującej.

W szkolnych programach profilaktycznych najczęściej stosowane są działania uwzględniające strategię informacyjną, takie, jak pogadanki, prelekcje specjalistów uzależnień czy spotkania młodzieży z „trzeźwym młodym narkomanem lub alkoholikiem”.

Oddziaływania profilaktyczne, oparte jedynie na strategiach informacyjnych czy alternatyw, są mało skuteczne. Najlepiej jeśli będą one jednym z elementów szerszych działań.

Szkoły na większą skalę powinny wdrażać programy oparte głównie na strategii edukacyjnej, która uwzględni strategię informacyjną oraz alternatyw, ale jedynie jako jeden z elementów całego programu.

Najbardziej efektywne są dłuższe, cykliczne spotkania z młodzieżą oraz rodzicami, np. w formie warsztatów. W trakcie takich programów odbiorcy nabywają umiejętności psychospołeczne oraz zdobywają wiedzę o zdrowotnych, emocjonalnych i społecznych konsekwencjach używania substancji psychoaktywnych.

Więcej informacji na temat strategii profilaktycznych znajduje się na stronie internetowej Ośrodka Rozwoju Edukacji:

- w zakładce [Podstawy profilaktyki](#);
- w zakładce [Profilaktyka uzależnień](#);

oraz na stronie [Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii](#).

Skuteczne działania profilaktyczne

Dyrektorzy szkół często otrzymują oferty programów profilaktycznych z różnych organizacji i firm szkoleniowych. Propozycje te bardzo różnią się pod względem jakości oraz skuteczności. Dlatego warto wiedzieć, które programy należy wdrożyć w szkole, a które odrzucić.

Nie wszystkie oferowane programy cechuje sprawdzona skuteczność i dobra jakość. Wiele z nich poza dobrą zabawą nie wprowadzi żadnych korzystnych zmian w poglądach oraz zachowaniu uczniów. Modelowy program profilaktyczny charakteryzuje trwałość uzyskanych zmian, powtarzalność efektów w różnych grupach oraz warunkach, a także opłacalność.

Pomocnym narzędziem przy wyborze programu profilaktycznego może być „**System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego**”, w którym zostały określone standardy i kryteria jakości programów.

Celem systemu rekomendacji jest upowszechnianie dobrych i skutecznych praktyk oraz wiedzy na temat konstruowania programów, a także pomoc dla szkół i decydentów w wyborze odpowiedniego programu.

W ramach systemu rekomendacji dokonywana jest ocena zgłoszonych programów z zakresu promocji zdrowia psychicznego, szeroko rozumianej profilaktyki uzależnień oraz innych zachowań problemowych.

Więcej informacji na temat [Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego w Polsce](#) znajdują Państwo na stronie internetowej ORE.

Również na stronie ORE dostępne są bardziej [szczegółowe informacje o standardach profilaktycznych](#).

Programy profilaktyczne, które uzyskały rekomendację, umieszczane są w „Banku programów rekomendowanych”. Zachęcamy do skorzystania z dostępnego na stronie ORE [Banku](#), lub [Bazy Programów Rekomendowanych Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii](#).

Obecnie w bazie znajduje się 13 programów, z czego 6 porusza zagadnienia związane z przeciwdziałaniem narkomanii. Do realizacji w szkole przeznaczone są:

- „Szkolna Interwencja Profilaktyczna”
- „Archipelag Skarbów”

Natomiast programy:

- „Program Wzmacniania Rodziny”,
- „FreD goes net”,
- „Przeciwdziałanie Młodzieżowej Patologii Społecznej”
- „Środowiskowa Profilaktyka Uzależnień”

realizowane są poza szkołą. Warto o nich pamiętać, a w razie podejrzenia, że dany uczeń może eksperymentować z narkotykami, zachęcić go do udziału w konkretnym programie.

Polecamy również program profilaktyki uniwersalnej „Unplugged”, który adresowany jest do uczniów w wieku 12–14 lat i dotyczy ograniczania inicjacji używania lub rozwoju intensywności używania substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki).

Program składa się z 12 lekcji dla uczniów oraz trzech 3-godzinnych spotkań dla rodziców, a realizowany jest w klasie szkolnej przez nauczyciela lub pedagoga/psychologa szkolnego.

Na stronie ORE znajdą Państwo więcej informacji o [programie oraz sposobie jego wdrażania](#).

Jeśli w szkole nie ma nauczycieli przygotowanych do realizacji programów profilaktycznych, cennym wsparciem mogą okazać się poradnie psychologiczno-pedagogiczne lub organizacje pozarządowe zajmujące się przeciwdziałaniem narkomanii.

Mogą Państwo skorzystać z dostępnej w internecie [Bazy organizacji pozarządowych](#).

Realizując zadania z zakresu profilaktyki narkomanii, szkoła może proponować uczniom, rodzicom, nauczycielom udział w różnych programach psychoedukacyjnych. Prawidłowo skonstruowany program profilaktyczny powinien opierać się na sprawdzonych teoriach naukowych oraz diagnozie problemu, a także uwzględniać standardy takie jak np.:

- **bezpieczeństwo** – program powinien być realizowany przez odpowiednio wyszkoloną kadrę i zawierać treści dostosowane do odbiorców;
- **adekwatność** – program powinien być dostosowany do potrzeb i problemów odbiorców i uwzględniać ich specyfikę rozwoju psychospołecznego i wieku;
- **skuteczność** – konstrukcja programu powinna gwarantować osiągnięcie założonych celów poprzez wdrażanie skutecznych strategii;
- **intensywność oddziaływań** – program powinien być złożony z większej liczby spotkań oraz uwzględniać aktywne formy i metody pracy;
- **ewaluacja** – należy prowadzić ocenę skuteczności i efektywności podjętych działań;
- **nakłady** – program powinien posiadać scenariusze do realizacji zajęć, materiały pomocnicze dla uczestników, podręczniki dla realizatorów.

Skuteczne programy profilaktyczne w większości ukierunkowane są na kształtowanie umiejętności psychospołecznych odbiorców. Nieodpowiednio skonstruowane, nie przyniosą oczekiwanych rezultatów, mogą być wręcz szkodliwe.

Pogadanki czy filmy dotyczące narkotyków mogą stanowić element większych projektów, nie muszą być traktowane jako jedyne (pojedyncze), sprawdzone oddziaływania profilaktyczne.

Na stronie ORE znajdą Państwo więcej informacji na temat [standardów programów profilaktycznych](#).

Publikacje ORE, z którymi warto się zapoznać:

- [„Profilaktyka uzależnień w szkole”](#)
- [„Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej profilaktyki”](#)
- [„Ryzyko używania narkotyków przez młodzież. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców”](#)
- [„Dopalacze”](#)
- [„Nowe zagrożenie – dopalacze”](#)
- [„Dobre praktyki – program wczesnej interwencji „FreD goes net” w Bydgoszczy i województwie kujawsko-pomorskim”](#)
- [„Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież. Rekomendowane działania podejmowane przez jednostki samorządu terytorialnego oraz szkoły i placówki systemu oświaty”](#)
- [„Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież. Wyniki Europejskiego Programu Badań Ankietowych w Szkołach \(ESPAD\) w 2011 roku”](#)
[„Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej na podstawie badań HBSC 2010”](#)
- [Publikacje dotyczące „dopalaczy”, informacje o telefonach zaufania oraz poradni internetowej](#)

